

흔히 마늘을 부를 때 이런 말을 쓴다. '일해백리(一害百利)'. 특유의 냄새를 제외하면 100가지 이로운 점이 있다는 것. 그만큼 몸에도 따지지 말고 장수를 위해 꼭 먹어야 할 식품이다.

미국 타임즈는 마늘을 '세계 10대 슈퍼푸드'로 뽑기도 했다. 서양 속담에 '마늘은 열 명의 어머니만큼 훌륭하다', '마늘은 의사와 같다'란 말이 있을 정도다. 동서양을 막론하고 마늘의 건강성은 두말할 것이 없다.

마늘 한 통에 6개 쪽 나와 '6쪽마늘'... 지리적 특산품 등재 삼국시대부터 재배해온 재래종 한지형 마늘... 선물용 인기 알리신·셀레늄 함량 풍부... 활성산소 배출, 원기회복 도와 4년만에 열린 축제... 마늘 홍보·판매, 마늘요리 시식 등 성황



서산6쪽마늘 <대전일보 DB>

항암·항균 효과 탁월... '서산6쪽마늘'로 건강 챙기세요

전국에 마늘로 유명한 곳이 여럿 있는데, 충남 서산시도 그중 한 곳이다. 특히 서산마늘은 한 통에 6개의 쪽이 나온다해서 6쪽마늘로 불린다. 서산시는 2005년 '농산물품질관리법'에 따라 6쪽마늘을 '지리적 특산품 제4호'로 등재했다. 또, 상표법에 정한 기준에 따라 '지리적 표지 단체표장'으로 등록, 보호를 받고 있는 서산시 대표 특산품인 9품(品) 중 하나다. 2014년 프랜시스 크 교황이 서산시 해미읍성을 방문했을 당시 6쪽마늘이 가미된 한우등심구이와 6쪽마늘이 들어간 도넛 모양 페이스트리 빵이 식사와 간식으로 제공, 인기를 끌기도 했다.

◇역사 속에 고고된 서산6쪽마늘

서산6쪽마늘은 역사 속에 그 명성을 증명한다. 1504년(연산군 10) 4월 12일 연산군일기(燕山君日記) 중 '전라도에서 진상한 마늘보다 충청도(서산) 마늘이 품질이 우수하다'라는 기록으로 볼 때 서산6쪽마늘의 효능이 이미 조선시대부터 알려졌음을 알 수 있다. 1832년(순조 32) 7월 21일 조선왕조실록(朝鮮王朝實錄)에도 영국의 로드 애머스트(Lord Amherst) 호가 '서산 간월도 창리포구에 와서 소 2두, 돼지 4구, 닭 80척, 절인 물고기 4담, 갖가지 채소 20근, 생강 20근, 파뿌리 20근, 고추 10근과 함께 마늘뿌리 20근을 받았다'는 기록도 있다. 그만큼 서산6쪽마늘이 조선시대의 교역품으로 쓰였음을 짐작할 수 있다.

◇6쪽마늘 재배

6쪽마늘은 삼국시대부터 서산지역에서 재배해 온 재래종 한지형 마늘로 알려졌다. 바다를 끼고 있는 서산은 온난한 해양성 기후지역으로 일기변화가 심하지 않고, 연간 일조량이 다른 지역보다 많은 게 특징이다.

각종 병균과 바이러스 감염이 없는 주아를 채취, 재배한 건실한 종자를 보급 생산하고 있다. 유기물이 풍부한 점질의 비옥한 황토밭에서 재배된 6쪽마늘은 맛과 향이 우수하고, 조직이 단단해 장기간 저장할 수 있는 게 장점이다.

일반 난지형 마늘보다 늦은 10월 하순부터 11월 상순에 파종한다. 난지형 마늘은 뿌리가 나오면서 씩이 함께 나와 생육이 정지된 채로 월동하나 6쪽마늘은 파종 후 뿌리가 나왔다가 월동 후 새싹이 나온다. 겨울에는 생육이 정지하고 있으나 겨울부터 이른 봄에 걸쳐서 생장점이 분화한다. 겨

울의 저온은 인경 형성에 필요한 조건이다.

수확은 6월 중순부터 6월 말까지 진행되며, 잎과 줄기가 1/3에서 2/3정도 말랐을 때 마늘 수확기를 이용해 진행된다. 일반 마늘의 경우 쪽수가 10쪽 이상이며 크기가 고르지 않지만, 6쪽마늘은 쪽수가 6-8쪽이며 크기도 균일한 게 대비된다. 올해 서산시의 마늘 재배면적은 321ha이며, 약 2728t을 생산했다.

◇6쪽마늘의 효능

독일의 한 과학자가 마늘 속의 유황 성분을 화학적으로 규명한 이후 마늘 효능이 부각되기 시작했다. 미국 타임즈가 마늘을 세계 10가지의 건강에 좋은 약용식물로 포함했고, 미국의 국립암연구소(NCI)는 우수한 항암 작용이 있는 48개 후보식품 중 최상위에 마늘을 올려놨다.

마늘은 고유의 맛과 향이 강하고, 매운맛이 적으며 수막염이나 식중독을 일으키는 위해세균에 대한 항균작용을 하는 알리신 함량이 풍부하다. 알리신은 페니실린보다 더 강력하게 결핵균, 프테리아균, 이질균, 티푸스균을 막는다. 마늘이 만들어 내는 알리신은 비타민B1과 결합해 알리티아민으로 전환되는데, 이는 티아민을 여러 번 사용할 수 있게 도와준다.

마늘이 티아민의 활용을 극대화해 적은 양의 영양소만 섭취해도 원기를 회복할 수 있게 해준다. 마늘은 흙 속에 들어있는 셀레늄을 흡수해 저장하게 되는데, 마늘을 섭취하면 손쉽게 성인 하루 평균 섭취 권장량인 55mcg의 셀레늄을 취할 수 있다.

우리 몸에 필수적인 무기질 미량원소인 셀레늄은 인체의 대사 과정에서 생기는 활성산소로부터 인체세포를 지키는 항산화 효소의 구성 성분이다. 활성 산소가 우리 몸의 정상 세포를 공격해 질병을 유발하게 되는데 셀레늄은 활성산소를 체외로 배출시키는 역할을 한다.

한국식품연구원에 따르면 서산6쪽마늘 성분을 분석한 결과 난지형마늘이나 수입산 마늘에 비해 위암, 혈액암, 대장암, 간암 등 암세포를 죽이는 치사율이 탁월한 것으로 확인이 됐다. 또, 말초 혈관을 확장시켜 혈액순환을 좋게 한다. 이는 동맥경화나 혈전증을 예방하는 효과가 있다.

소화를 촉진시키고 장을 조정해 변비나 설사 예방 및 치료에도 좋다. 인슐린의 분비를 도와 당뇨에도 효과를 보이고, 심장 기능과 혈압조절을 가능하게 해 6쪽마늘을 먹어야 하는 이유다. 아토피성 피부염 개선, 노화방지, 체력증강, 피로회복 등 앞서 언급한 대로 6쪽마늘은 '일해백리'다.

◇서산6쪽마늘 축제

서산시는 해마다 6쪽마늘이 수확되는 시점에 맞춰 7월 중 '서산6쪽마늘축제'를 열고 있다. 올해도 지난달 7-9일까지 해미읍성에서 '제14회 서산6쪽마늘축제'를 열고, 마늘 홍보와 판매, 마늘요리 시식 등을 했다. 코로나19 이후로 4년 만에 열린 서산6쪽마늘축제는 2019년 방문인원 대비 1.6배 정도가 늘어난 4만 2000여명이 축제를 즐겼다. 축제 기간 마늘을 비롯, 서산 특산품이 판매됐는데, 4억 1500만 원의 매출을 올린 것으로 집계됐다. 현재 6쪽마늘은 서산태안6쪽마늘조합공동사업법인이 농가로부터 일괄 수매해 판매하고 있다. 선물용으로 3kg 1상자에 4만 3000원부터 5kg 1상자에



서산6쪽마늘 수확 장면.

<서산시 제공>



지난달 7~9일 해미읍성에서 '제14회 서산6쪽마늘축제'가 열린 가운데 이완섭 서산시장을 비롯, 참가자들이 서산6쪽마늘이 들어간 비빔밥 만들기 퍼포먼스에 앞서 포즈를 취하고 있다.

<서산시 제공>

7만 3000원에 판매를 하고 있다. 구입 문의는 6쪽마늘은 서산태안6쪽마늘조합공동사업법인으로 하면 된다.

유기영 대표이사는 "서산6쪽마늘은 이미 잘 알려져 있듯이 항암·항균 효과가 탁월한 것으로 입증된 건강식품이고, 까다롭기로 소문난 일본에 기능성 식품 원료로도 수출이 되고 있다"며 "마늘을 하루 한 통씩 먹으면 최고의 보약이라는 말이 전해지듯이 서산시가 보증하는 6쪽마늘을 많이 드시고 건강을 지켰으면 한다"고 말했다.

/대전일보=정관희 기자

